

Planning Rentrée 2025

DU 01 SEPTEMBRE AU 19 OCTOBRE 2025



La salle bailleul



La salle bailleul

LUNDI

45' 9h30
Bike

30' 10h20
Special
Abdos

45' 12h30
Full Body

30' 17h45
Functional
Training

45' 18h30
Step

45' 18h30
Bike

A partir
du
08/09/25

45' 19h20
Zumba

30' 19h20
Spécial
Abdos

MARDI

45' 9h30
Pilâtes

45' 10h20
Yoga

30' 12h30
Special
Abdos

30' 17h45
Circuit
Training

45' 18h30
Functional
Training

45' 18h30
Danse

45' 19h20
Yoga

45' 19h20
Bike

MERCREDI

45' 9h30
Gym Ball

Nouveaux
horaires

45' 10h20
Pilâtes

45' 12h30
CAF

45' 17h45
Easy Step

30' 17h45
CAF

45' 18h30
LES MILLS
BODYPUMP

30' 18h30
Special
Abdos

45' 19h20
Bike

JEUDI

45' 9h30
Circuit
Cardio Renfo

30' 10h20
Special
Abdos

45' 12h30
Bike

30' 17h45
Full Body

45' 18h30
Circuit
Cardio

45' 18h30
Bike

45' 19h20
Circuit
Renfo

VENDREDI

50' 9h30
LES MILLS
BODYPUMP

30' 10h20
Special
Abdos

45' 12h30
Pilâtes

45' 17h45
Pilâtes

45' 17h45
CAF

45' 18h30
Stretching

45' 18h30
Functional
Training

SAMEDI

50' 10h00
Pilâtes

60' 10h00
Circuit
Combat

50' 11h00
Yoga

50' 15h00
LES MILLS
BODYPUMP

30' 16h00
Special
abdos

A partir
du
13/09/25

A partir
du
13/09/25

DIMANCHE

45' 10h00
Bike

45' 11h00
Stretching

• Cours de danse

• Cours de renfo

• Cours de cardio

• Cours zen

LA SALLE
BAILLEUL FITNESS CLUB
CONVIVIALITÉ • ACCESSIBILITÉ • PLAISIR • SANTÉ

Horaires d'ouverture

Du Lundi au Vendredi
de 8h00 à 21h00

Samedi
de 8h00 à 17h00

A partir
du
13/09/25

Dimanche
de 9h00 à 13h00